

Sportkleidung

Date : 1. Januar 2014

Sportkleidung



Zum Training sollten Sie bequeme Kleidung tragen. Mit einer Sporthose, einem T-Shirt und Turnschuhen sind Sie in der Regel gut beraten. Vermeiden Sie auf jeden Fall beengende Kleidung.

In Abhängigkeit zum Sport, den Sie ausüben wollen, brauchen Sie eventuell spezielle Sportkleidung. Wenn Sie beispielsweise Joggen, Walken oder auf dem Laufband trainieren wollen, sind qualitativ hochwertige Laufschuhe ein Muss, damit Ihr Körper nicht unnötigen Stoßbelastungen ausgesetzt ist und keine Probleme wie Blasen oder ähnliches an den Füßen auftreten. Zum Schwimmen wird natürlich ein gut sitzender Badeanzug bzw. eine gut sitzende Badehose benötigt.

Wer regelmäßig auf dem Fahrrad trainieren will, für den lohnt sich die Anschaffung spezieller Bekleidung fürs Radfahren. In diesem Bereich werden unter anderem gepolsterte Radlerhosen, spezielle Oberbekleidung und spezielle Fahrradschuhe angeboten.

Zudem empfiehlt es sich, generell darauf zu achten, dass die gewählte Sportkleidung aus atmungsaktiven Stoffen besteht, die Feuchtigkeit nach außen ableiten und sowohl ein Auskühlen als auch ein Überhitzen des Körpers verhindern.